

Upaya Pencegahan GERD Pada Mahasiswa di Kos Milen Oesapa Melalui Edukasi Penerapan Pola Hidup Yang Sehat

**Feni Efelin Onlani¹, Flora Oktavinda Mitang², Gaudensia Marika Pilin Hayon³,
Fiona Selpin Tungga⁴, Christina Rony Nayoan⁵**

^{1,2,3,4,5}Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Nusa Cendana, Indonesia

Receive : 20 Juni 2026, Revised : 2 Juli 2026, Published : 9 Juli 2026

Corresponding Author

Nama Penulis: Feni Efelin Onlani

E-mail: fenionlani37@gmail.com

Abstrak

Perubahan pola hidup yang kurang sehat pada mahasiswa dapat meningkatkan risiko Gastroesophageal Reflux Disease (GERD). Kegiatan ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan kesadaran mahasiswa mengenai pencegahan GERD melalui edukasi penerapan pola hidup sehat. Kegiatan dilaksanakan di Kos Milen Oesapa, Kota Kupang, menggunakan desain pre-eksperimental dengan pendekatan one group pre-test and post-test design. Edukasi dilakukan melalui ceramah interaktif, diskusi, tanya jawab, dan pembagian leaflet kepada mahasiswa berusia 18-24 tahun. Evaluasi dilakukan menggunakan kuesioner pre-test dan post-test untuk mengukur perubahan pengetahuan peserta. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan nilai rata-rata peserta dari 83 pada pre-test menjadi 98 pada post-test atau meningkat sebesar 18,07%. Seluruh peserta mengalami peningkatan pengetahuan setelah mengikuti edukasi. Kegiatan ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran mahasiswa mengenai pencegahan GERD melalui penerapan pola hidup sehat.

Kata Kunci – GERD, edukasi kesehatan, mahasiswa

Abstract

Unhealthy lifestyle patterns among university students may increase the risk of Gastroesophageal Reflux Disease (GERD). This activity aimed to improve students' knowledge and awareness regarding GERD prevention through healthy lifestyle education. The activity was conducted at Kos Milen Oesapa, Kupang City, using a pre-experimental design with a one-group pre-test and post-test approach. Educational interventions were delivered through interactive lectures, discussions, question-and-answer sessions, and leaflet distribution to students aged 18-24 years. Evaluation was carried out using pre-test and post-test questionnaires to assess changes in participants' knowledge. The results showed an increase in the average score from 83 in the pre-test to 98 in the post-test, representing an 18.07% improvement. All participants experienced increased knowledge after the educational activity. These findings indicate that health education effectively improves students' knowledge and awareness regarding GERD prevention through the implementation of a healthy lifestyle.

Keywords - GERD, health education, students

How to Cite : Onlani, F. E., Mitang, F. O., Hayon, G. M. P., Tungga, F. S., & Nayoan, C. R. (2026). Upaya Pencegahan GERD Pada Mahasiswa di Kos Milen Oesapa Melalui Edukasi Penerapan Pola Hidup Yang Sehat. Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa, 4(5), 2044 - 2050. <https://doi.org/10.59837/jpmmba.v4i5.4667>

Copyright ©2026 Feni Efelin Onlani, Flora Oktavinda Mitang, Gaudensia Marika Pilin Hayon, Fiona Selpin Tungga, Christina Rony Nayoan

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

PENDAHULUAN

Perubahan pola hidup pada mahasiswa yang tinggal di lingkungan kos dapat memengaruhi kondisi kesehatan, terutama kesehatan saluran pencernaan. Kesibukan perkuliahan, tugas akademik, kegiatan organisasi, serta pola hidup yang kurang teratur sering kali menyebabkan mahasiswa mengabaikan kebiasaan hidup sehat. Kondisi tersebut dapat meningkatkan risiko berbagai gangguan kesehatan, salah satunya *Gastroesophageal Reflux Disease* (GERD). GERD merupakan kondisi ketika isi lambung naik kembali ke esofagus sehingga menimbulkan gejala seperti rasa terbakar di dada (*heartburn*), regurgitasi asam, mual, dan kesulitan menelan yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari serta menurunkan kualitas hidup (Royani dkk., 2024). Apabila tidak ditangani dengan baik, GERD dapat menyebabkan komplikasi seperti esofagitis, striktur esofagus, hingga gangguan kesehatan yang lebih serius.

GERD masih menjadi salah satu masalah kesehatan yang cukup sering ditemukan di Indonesia. Prevalensi GERD pada masyarakat perkotaan di Indonesia mencapai sekitar 9,35% (Syam dkk., 2016). Tingginya angka kejadian tersebut berkaitan dengan berbagai faktor risiko, seperti pola makan yang tidak teratur, konsumsi makanan berlemak dan minuman berkafein, kurangnya aktivitas fisik, kualitas tidur yang buruk, serta tingginya tingkat stres. Mahasiswa merupakan kelompok yang rentan mengalami GERD karena sering memiliki kebiasaan makan yang tidak teratur, begadang, dan menghadapi tekanan akademik yang tinggi. Penelitian Alaya, Permata, dan Rahmawati (2025) menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian GERD pada mahasiswa. Selain itu, penelitian Ridho, Agung, dan Darmayani (2025) menunjukkan bahwa tingkat stres yang tinggi dan kualitas tidur yang buruk turut meningkatkan risiko terjadinya GERD. Kejadian GERD juga cukup banyak ditemukan pada kelompok mahasiswa, yang menunjukkan bahwa kelompok usia muda tetap berisiko mengalami gangguan tersebut (Maradjabessy, Kusadhiani, & Warella, 2023). Perilaku pencegahan GERD pada mahasiswa dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan dan sikap yang dimiliki. Mahasiswa dengan pengetahuan dan sikap yang baik cenderung memiliki perilaku pencegahan yang lebih baik. Oleh karena itu, edukasi kesehatan menjadi salah satu upaya penting dalam meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan perilaku hidup sehat sebagai langkah pencegahan GERD pada mahasiswa (Ariyani et al., 2024).

Selain faktor pola hidup, rendahnya pengetahuan mengenai faktor risiko, gejala, dampak, dan cara pencegahan GERD dapat menyebabkan mahasiswa kurang memperhatikan kesehatan lambung serta mengabaikan gejala awal yang muncul. Padahal, pemahaman yang baik mengenai GERD sangat penting untuk mendorong perilaku pencegahan dan mengurangi risiko komplikasi. Oleh karena itu, edukasi kesehatan menjadi salah satu strategi promosi kesehatan yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan perilaku hidup sehat. Simbolon dkk. (2023) melaporkan bahwa penyuluhan kesehatan mengenai penyakit lambung melalui metode ceramah dan diskusi mampu meningkatkan pengetahuan peserta secara signifikan. Temuan tersebut menunjukkan bahwa edukasi kesehatan dapat menjadi upaya promotif dan preventif yang efektif dalam mencegah terjadinya GERD.

Meskipun berbagai penelitian telah menjelaskan hubungan antara pola hidup dan kejadian GERD pada mahasiswa, upaya edukasi yang secara khusus menasar mahasiswa penghuni kos masih perlu ditingkatkan. Mahasiswa yang tinggal di kos memiliki karakteristik tersendiri karena harus mengatur pola makan, waktu istirahat, dan aktivitas sehari-hari secara mandiri sehingga lebih rentan menerapkan kebiasaan yang kurang sehat. Berdasarkan hasil observasi awal dan diskusi dengan beberapa penghuni Kos Milen Oesapa, Kelurahan Oesapa, Kecamatan Kelapa Lima, Kota Kupang, ditemukan bahwa sebagian mahasiswa memiliki kebiasaan makan yang tidak teratur, sering mengonsumsi kopi, kurang beraktivitas fisik, serta memiliki waktu istirahat yang terbatas akibat padatnya aktivitas akademik. Selain itu, pengetahuan mengenai faktor risiko, gejala, dan cara pencegahan GERD masih relatif rendah. Kondisi tersebut menunjukkan perlunya dilakukan

intervensi edukatif untuk meningkatkan kesadaran dan kemampuan mahasiswa dalam mencegah GERD.

Berdasarkan kondisi tersebut, dilaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan judul “Upaya Pencegahan GERD pada Mahasiswa di Kos Milen Oesapa melalui Edukasi Penerapan Pola Hidup Sehat.” Sasaran kegiatan ini adalah mahasiswa laki-laki dan perempuan berusia 18–24 tahun yang tinggal di Kos Milen Oesapa. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran mahasiswa mengenai faktor risiko, gejala, dampak, serta langkah-langkah pencegahan GERD melalui penerapan pola hidup sehat. Dengan meningkatnya pengetahuan dan kesadaran tersebut, diharapkan mahasiswa mampu menerapkan perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari sebagai upaya pencegahan GERD dan peningkatan kualitas hidup.

METODE

Kegiatan ini menggunakan desain *pre-eksperimental* dengan *pendekatan one group pre-test and post-test design*, yaitu pengukuran tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan intervensi berupa edukasi kesehatan. Kegiatan edukasi ini dilaksanakan pada tanggal 18 Mei 2026 di Kos Milen Oesapa, Kecamatan Kelapa Lima, Kota Kupang. Peserta kegiatan berjumlah 10 mahasiswa laki-laki dan perempuan berusia 18–24 tahun yang tinggal di Kos Milen Oesapa. Peserta dipilih berdasarkan hasil observasi awal dan wawancara singkat yang menunjukkan adanya faktor-faktor risiko GERD, seperti pola makan yang tidak teratur, kebiasaan mengonsumsi kopi atau makanan pedas, kurangnya waktu istirahat, serta tingginya aktivitas akademik yang berpotensi meningkatkan stres.

Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui beberapa tahapan, yaitu tahap persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Pada tahap persiapan dilakukan identifikasi masalah, penyusunan materi edukasi, pembuatan leaflet, serta penyusunan kuesioner sebagai instrumen *pre-test* dan *post-test*. Tahap pelaksanaan diawali dengan pemberian *pre-test*, kemudian dilanjutkan dengan penyampaian materi melalui metode ceramah interaktif, diskusi, tanya jawab, dan pembagian leaflet. Tahap selanjutnya adalah evaluasi yang dilakukan melalui *post-test* untuk menilai perubahan tingkat pengetahuan peserta setelah diberikan edukasi.

Instrumen yang digunakan dalam kegiatan ini meliputi kuesioner *pre-test* dan *post-test*, media edukasi berupa leaflet, serta dokumentasi kegiatan. Data diperoleh melalui hasil pengisian kuesioner dan observasi selama kegiatan berlangsung, kemudian dianalisis secara deskriptif dengan membandingkan hasil *pre-test* dan *post-test* untuk mengetahui peningkatan pengetahuan peserta setelah diberikan edukasi kesehatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pemilihan Kos Milen Oesapa, Kecamatan Kelapa Lima, Kota Kupang sebagai lokasi pelaksanaan edukasi kesehatan didasarkan pada karakteristik penghuninya yang sebagian besar merupakan mahasiswa dengan aktivitas akademik yang padat. Mahasiswa merupakan kelompok usia produktif yang memiliki kecenderungan menerapkan pola hidup yang kurang sehat, seperti pola makan yang tidak teratur, konsumsi kopi secara berlebihan, kebiasaan mengonsumsi makanan pedas, kurang istirahat, serta tingginya tingkat stres akibat tuntutan perkuliahan. Kebiasaan tersebut dapat menjadi faktor risiko terjadinya *Gastroesophageal Reflux Disease* (GERD).

Pemilihan lokasi ini juga mempertimbangkan kemudahan akses serta kondisi lingkungan yang mendukung pelaksanaan kegiatan edukasi kesehatan. Pemberian edukasi mengenai upaya pencegahan GERD pada mahasiswa di Kos Milen Oesapa diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan, kesadaran, serta perilaku pencegahan terhadap GERD melalui penerapan pola hidup sehat.

Pelaksanaan kegiatan edukasi dilakukan secara bertahap agar peserta dapat memahami informasi yang diberikan secara lebih optimal. Kegiatan diawali dengan pemberian *pre-test* selama kurang lebih 10 menit sebelum penyuluhan dimulai. *Pre-test* ini bertujuan untuk mengetahui

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

gambaran awal pengetahuan peserta mengenai GERD sehingga dapat menjadi dasar dalam penyampaian materi selanjutnya. Pelaksanaan *pre-test* diikuti dengan penyampaian materi menggunakan metode ceramah yang didukung dengan media *leaflet*. Materi yang diberikan meliputi pengertian GERD, tanda dan gejala, faktor risiko, dampak yang ditimbulkan, serta berbagai upaya pencegahan melalui penerapan pola hidup sehat. Penggunaan *leaflet* bertujuan untuk membantu peserta memahami materi secara lebih mudah dan memberikan kesempatan kepada peserta untuk mempelajari kembali informasi yang telah diberikan.



Gambar 1.
Peserta Edukasi Pencegahan GERD

Proses penyampaian materi dilakukan secara langsung melalui metode ceramah, diskusi, dan tanya jawab. Peserta dilibatkan secara aktif selama penyuluhan berlangsung sehingga tercipta interaksi yang dapat meningkatkan pemahaman terhadap materi yang diberikan. Dokumentasi penyampaian materi dapat dilihat pada Gambar 2.



Gambar 2.
Penyampaian Materi Edukasi Pencegahan GERD

Peserta terlihat antusias selama kegiatan berlangsung. Beberapa peserta menyampaikan pengalaman mengenai kebiasaan makan yang tidak teratur, sering mengonsumsi kopi, serta kurangnya waktu istirahat akibat aktivitas perkuliahan. Kombinasi metode ceramah, diskusi, dan penggunaan *leaflet* membantu peserta memperoleh pemahaman yang lebih baik mengenai faktor risiko dan cara pencegahan GERD.

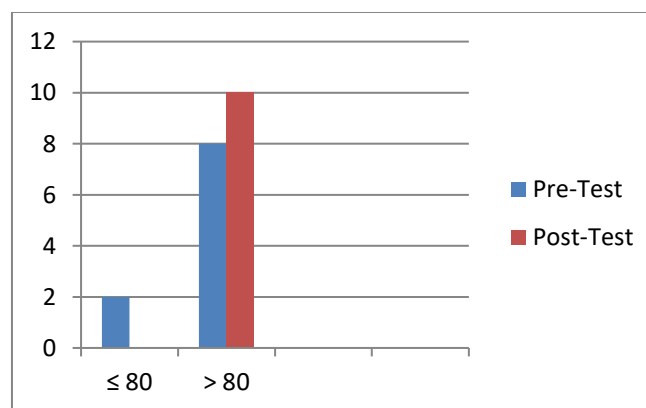
Penyampaian materi yang telah selesai dilanjutkan dengan pemberian post-test menggunakan pertanyaan yang sama seperti pada *pre-test*. Kegiatan ini bertujuan untuk melihat perubahan tingkat pengetahuan peserta setelah diberikan edukasi. Tahapan tersebut menunjukkan bahwa kegiatan tidak hanya berfokus pada penyampaian informasi, tetapi juga memberikan gambaran mengenai pemahaman peserta terhadap materi yang telah diberikan.

Tabel 1.
Skor Pengetahuan Kelompok Sasaran Sebelum dan Sesudah Edukasi

No	Nama	Umur	Jenis Kelamin	Skor	
				Pre-Test	Post-Test
1.	S.W	23	P	70	90
2.	I.M	22	L	90	100
3.	Y.M	23	P	90	100
4.	J.	24	P	70	90
5.	J.G	22	P	80	100
6.	A.S	20	P	90	100
7.	R.M	21	L	90	100
8.	S.T	21	L	80	100
9.	D.E	22	L	80	100
10.	M.S	22	P	90	100

Berdasarkan hasil pengukuran pengetahuan menggunakan metode *pre-test* dan *post-test* ditemukan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan pada responden. Peningkatan pengetahuan tersebut dapat dilihat pada tabel di atas, dimana nilai rata-rata *pre-test* adalah 70, sedangkan nilai rata-rata *post-test* sebesar 95,6. Responden dengan nilai ≤ 70 memiliki tingkat pengetahuan dengan kategori sedang, dan responden dengan nilai > 70 memiliki tingkat pengetahuan dengan kategori tinggi.

Berdasarkan gambar tersebut diperoleh bahwa hasil *pre-test* responden dengan tingkat pengetahuan kategori sedang sebanyak 6 orang (66,7%) dan responden dengan tingkat pengetahuan kategori tinggi sebanyak 3 orang (33,3%). Setelah dilakukannya penyuluhan, pembagian poster, dan demonstrasi analogi, responden dengan tingkat pengetahuan sedang mengalami peningkatan pengetahuan hingga mendapatkan penilaian > 70 . Merujuk pada hasil tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa telah terjadi peningkatan pengetahuan setelah dilakukannya penyuluhan, pembagian poster, dan demonstrasi analogi.



Gambar 3.
Perubahan Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Edukasi

Hasil tersebut menunjukkan bahwa seluruh peserta mengalami peningkatan pengetahuan setelah mengikuti kegiatan edukasi. Sebagian besar peserta memperoleh nilai post-test sebesar 100, sedangkan peserta lainnya memperoleh nilai 90. Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa materi edukasi mengenai pencegahan *Gastroesophageal Reflux Disease* (GERD) melalui penerapan pola hidup sehat dapat dipahami dengan baik oleh peserta. Selain itu, peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi selama sesi edukasi, diskusi, dan tanya jawab sehingga mendukung proses pemahaman materi.

Peningkatan pengetahuan menunjukkan bahwa edukasi kesehatan efektif meningkatkan pemahaman mahasiswa mengenai faktor risiko, gejala, dampak, dan upaya pencegahan GERD. Edukasi ini merupakan salah satu upaya promotif dan preventif bagi mahasiswa yang memiliki faktor risiko akibat pola hidup yang kurang sehat. Dengan pengetahuan yang lebih baik, mahasiswa diharapkan mampu menghindari berbagai faktor risiko, seperti pola makan yang tidak teratur, konsumsi makanan pedas dan minuman berkafein secara berlebihan, kurangnya waktu istirahat, serta tingginya tingkat stres. Dengan demikian, tujuan kegiatan edukasi telah tercapai. Edukasi tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga menjadi langkah awal dalam mendorong terbentuknya perilaku hidup sehat melalui penerapan pola makan yang teratur, istirahat yang cukup, pengelolaan stres yang baik, serta aktivitas fisik yang teratur sebagai upaya pencegahan GERD.

KESIMPULAN

Berdasarkan kegiatan edukasi kesehatan mengenai pencegahan *Gastroesophageal Reflux Disease* (GERD) pada mahasiswa di Kos Milen Oesapa, terjadi peningkatan pengetahuan pada kelompok sasaran yang ditunjukkan oleh peningkatan nilai rata-rata dari 83 pada pre-test menjadi 98 pada post-test. Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa penyuluhan kesehatan melalui ceramah, diskusi interaktif, tanya jawab, dan pembagian leaflet efektif dalam meningkatkan pengetahuan mahasiswa mengenai faktor risiko, gejala, dampak, dan upaya pencegahan GERD. Diharapkan peningkatan pengetahuan tersebut dapat meningkatkan kesadaran mahasiswa untuk menerapkan pola hidup sehat, seperti menjaga pola makan yang teratur, menghindari makanan dan minuman pemicu GERD, mengelola stres, mencukupi waktu istirahat, dan melakukan aktivitas fisik secara rutin sebagai upaya pencegahan GERD.

Oleh karena itu, kegiatan edukasi serupa disarankan untuk dilaksanakan secara berkelanjutan dengan cakupan peserta yang lebih luas dan media edukasi yang lebih variatif. Selain itu, evaluasi lanjutan terhadap perubahan perilaku hidup sehat peserta setelah edukasi perlu dilakukan untuk menilai keberhasilan kegiatan secara lebih komprehensif.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan apresiasi dan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah memberikan dukungan dan kontribusi dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa edukasi penyakit GERD (*Gastroesophageal Reflux Disease*), sehingga kegiatan ini dapat berjalan dengan baik dan lancar. Ucapan terima kasih secara khusus disampaikan kepada mahasiswa kos Milen yang berlokasi di Jln. Jatirossa, Kecamatan Kelapa Lima, Kelurahan Oesapa yang telah berpartisipasi secara aktif dalam mengikuti edukasi ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Fakultas Kesehatan Masyarakat serta seluruh pihak yang terlibat selama proses persiapan hingga pada pelaksanaan kegiatan. Besar harapan penulis agar kegiatan edukasi ini dapat memberikan dampak nyata dalam meningkatkan pengetahuan mahasiswa terkait penyakit GERD dan melakukan upaya pencegahan terhadap penyakit tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

Alaya, V. N., Permata, A., & Rahmawati, S. (2025). Hubungan pola makan dengan kejadian

- gastroesophageal reflux disease pada mahasiswa di ITSK RS dr. Soepraoen Malang. *Journal Syifa Sciences and Clinical Research*, 7(1), 76–87. <https://doi.org/10.37311/jsscr.v7i1.30681>
- Anggeria, E., Nababan, T., Kaban, K. B., Nurhayati, E. L., Sunarti, S., Silalahi, K. L., Gulo, L., Gulo, A., Laoly, M. R. K., Hutagaol, P. M., Sihombing, A., Triono, H. B., & Brahmana, E. P. (2024). Penyuluhan pencegahan penyakit asam lambung (GERD) *Gastro Esophageal Reflux Disease* di SMP Negeri 19 Medan. *Jurnal Mitra Prima*, 6(2). <https://doi.org/10.34012/mitraprima.v6i2.5826>
- Ariyani, F., Martini, M., Hestningsih, R., & Fauzi, M. (2024). Gambaran perilaku (pengetahuan, sikap, dan perilaku) pencegahan *Gastroesophageal Reflux Disease* (GERD) pada mahasiswa. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 12(1), 115–119. <https://doi.org/10.14710/jkm.v12i1.39705>
- Indriastuti, D., Rangki, L., Purnamasari, Y., & Tahiruddin. (2024). Penyuluhan kesehatan mengenai pengenalan gangguan kesehatan pencernaan: *Gastroesophageal Reflux Disease* (GERD) dan penanganannya. *Karya Kesehatan Journal of Community Engagement*, 5(2), 44–47. <https://doi.org/10.46233/k2jce.v5i2.1379>
- Iwa, K. R., & Mahu, S. (2026). Hubungan pola makan dengan kejadian *Gastroesophageal Reflux Disease* (GERD) pada mahasiswa keperawatan UNIKA Santu Paulus Ruteng. *Malahayati Nursing Journal*, 8(2), 452–461. <https://doi.org/10.33024/mnj.v8i2.24399>
- Maradjabessy, N. F. R., Kusadhiani, I., & Warella, J. C. (2023). Kejadian gastroesophageal reflux disease (GERD) berdasarkan skor GERD-Q pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pattimura tahun 2023. *Molucca Medica*, 5(2), 76–85.
- Perkumpulan Gastroenterologi Indonesia. (2022). *Konsensus Nasional Penatalaksanaan Penyakit Refluks Gastroesophageal (Gastroesophageal Reflux Disease/GERD) di Indonesia (Revisi 2022)*. Jakarta: Perkumpulan Gastroenterologi Indonesia.
- Ridho, M. I., Agung, R. A., & Darmayani, A. (2025). Hubungan tingkat stres dan kualitas tidur dengan GERD pada mahasiswa kedokteran Universitas Sebelas Maret. *Plexus Medical Journal*, 4(2), 50–58. <https://doi.org/10.20961/plexus.v4i2.798>
- Royani, I., Syafitri, K., Hamzah, P. N., et al. (2024). Hubungan *gastroesophageal reflux disease* (GERD) dengan konsentrasi belajar mahasiswa angkatan 2021. *Fakumi Medical Journal*.
- Simbolon, P., Waruwu, R. B., Laia, G. P., & Munthe, I. M. (2023). Penyuluhan kesehatan tentang penyakit gastritis pada mahasiswa Prodi MIK STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2023. *PaKMas (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat)*, 3(2), 167–172. <https://doi.org/10.54259/pakmas.v3i2.2125>